DAILY
اراده
د افغان نشراتی مرکز ملي خپلواکه ورځپانه
سال تاسیس ۱۳۷۹ هـ ش

سال سوم شماره شصت و یکم
شماره مسلسل ۱۴۱
شنبه ۹ حمل ۱۳۸۲ هش
۲۶ محرم الحرام ۱۴۲۴ هـ ق
29 March 2003

PROPERTY OF ACKU

AFGHAN MEDIA RESOURCE CENTER A.M.R.C

وزیر زراعت خواهان توجه بیشتر دولت به احیاء و رشد زراعت شد

سید حسین (انوری) وزیرزراعت ومالداری

خواستار توجه بیشتر دولت افغانستان وجامعه بین المللی جهت احیاء ورشد زراعت درکشور گردید آقای انوری که دریک کنفرانس خبری صحبت میکرد گفت : اگر دولت منابع عایداتی میخواهد باید به خواست میلیونها دهقان ازطریق تشویق وانکشاف زراعت پاسخ گوید تادیگر بحران اقتصادی دامن گیر کشورما نگردد.

وی همچنان گفت : درصورت موجودیت بودجه کافی ، وزارت زراعت ایجاد گر منابع قوی عایداتی از طریق تولید محصولات زراعتی ومالداری خواهد شد .

به اساس یک خبر دیگر سفیرکشور کوریا درکابل آماده گی کشورش را در جهت میکانیزه ساختن زراعت افغانستان وتهیه دوره های آموزشی کوتاه مدت ودراز مدت به کارکنان زراعت واحیاء استیشن های تحقیقاتی وایجاد کوپراتیف های زراعتی درکشورما اعلان کرد.

سره صلیب د خپلو فعالیتونو د خپلولو کولو وکړ

سره صلیب له هغه وروسته چې یو سویسي کارکوونکی یې د کندهار او ارزګان په لاره ناڅرګندو کسانو د ۳۹ کلن ریکاردو پنجشنبې په ورځ ووژل شو ، په افغانستان کې د خپلو فعالیتونو د بندولو درکه کړیده .

ارزګان د ولایت د مرکز ترینکوت لور ته روان و .

هغه وخت ووژل شو چې د خپلو افغانی ملګرو سره د اوبو رسولو دیوې پروژې د بررسی په خاطر د موټر په سپرلی د خپلو فعالیتونو د ځرګندې کړه چې دغه سازمان به په ټول افغانستان کې د یوه نامعلوم وخت لپاره خپل فعالیتونه وځنډوی .

په جینوا کې د سره صلیب ویاند د پنجشنبې په ورځ

ملا داالله د ملا عمر په امریکایي جهاد پیل کړو

د طالبانو د نسکور شوی رژیم یوه لوړ پوړی پوځی چارواکی ملا داالله ویلی دی چې ملا عمر احمد ژوندی دی او طالبان بیا خپل قوتونه تنظیموی تر څو د هغه په وینا افغانستان کې د امریکایي پلوه دولت پر ضد جهاد پیل او دغه جهاد تر ادامه ورکړي. دی چې د B.B.C د راډیو سره غږیده ادعا وکړه چې ټول مجاهد مشران او افغان اولس رمونږ سره دی او په ټول افغانستان کې د طالب مخالفت څوک نه کوی . زمونږ فعالیتونه د افغانستان په ټولو سیمو کې روان دی تر هغه به جهاد جاری ساتو تر څو چې مو یهود او نصارا خپل وطن څخه نه وی ویستلی .

نوموړی د B.B.C د خبریال ددی پوښتنې به ځواب کې چې تاسو ته وسلی مهمات او وسایل چا در کړی وویل : مونږ په هغه وخت کې په ډیرو لږو امکاناتو قدرت تر لاسه کړ . افغانستان زمونږ خپل هیواد دی . دلته مونږ د وسلو او مهماتو ډیری پتی ذخیری لرو . ملا داالله د خبریال ددی پوښتنې په ځواب کې چې د هغه په هکله معلومات نه لرم او په هغه وخت کې چې طالبان په افغانستان واکمن هم وو . ډیرو طالب مشرانو او چارواکو د هغه په هکله معلومات نه لرل .

په کوه صافی کې عملیات

امریکایي خواکونو د کابل په شمال ختیځ د کوه صافی په غرنیو سیمو باندې د عملیاتو په لړ کې یوه ستره هوایي حمله کړې ده د امریکا پوځي چارواکو ویلی دغه عملیات چې د دښتې د زمری د عملیاتو په نامه یاد شوی د پنجشنبې په ورځ پیل شوی دی امریکایي خواکونو د وسلو دوی زیرمې چې توغندی او توپونه هم پکې وو نیولی خو خوک په لاس نه ورغلی دی

ورغلې د کابل د شمال ختیځ عملیات په داسی وخت کې کیږي چې د امریکا او متحدینو عسکر د افغانستان په جنوب ختیځ کې په کلیو او باندو کې د القاعدې اوطالبانو دپاتې شوتو پسې ګرځي په دغو سیمو کې د یوې اونۍ راهیسې عملیات روان دی او زیات شمیر وسلې او چاودیدونکی مواد د متحدینو خواکونو لاس ته ورغلی دی

شفاخانه تعلیمی طبی اعمار میگردد

قراراست که یک شفاخانه تعلیمی طبی به ارزش چهارنیم میلیون دالر امریکائی درکابل اعمار گردد.

این پروژه به کمک موسسه غیر دولتی انجمن اطفال افغانستان درظرف یکسال اعمار وبه بهره برداری سپرده میشود . هزینه این شفاخانه توسط یک ژورنالیست ویک هنرمند اروپائی از تقریبا ده هزار نفر جمع آوری گردیده است به گفته مسوولین انجمن اطفال افغانستان هدف از ایجاداین شفاخانه را بازسازی سیستم تعلیمات طبی برای دانش آموزان مکاتب تشکیل میدهد همچنان براساس موافقتنامه وزارت صحت عامه وانجمن اطفال افغانستان یک مجمع تعلیمی طبی برای جراحی اطفال ، ولادی مغلق تداوی نوزادان درکابل ایجاد خواهد شد مسوولین گفته اند که این شفاخانه به ظرفیت شصت بستر درساحه علی آباد شهر کابل احداث میگردد قراراست سنگ تهداب این شفاخانه دراواخر ماه ثور امسال گذاشته شود وکار ترمیماتی آن درظرف کمتر از هشت ماه به پایان برسد درحال حاضر شفاخانه صحت طفل اندراگاندی درکابل برای اطفال ونوجوانان فعالیت دارد .

سرمقاله

د ډلوی او ښوونکی خدای په نامه

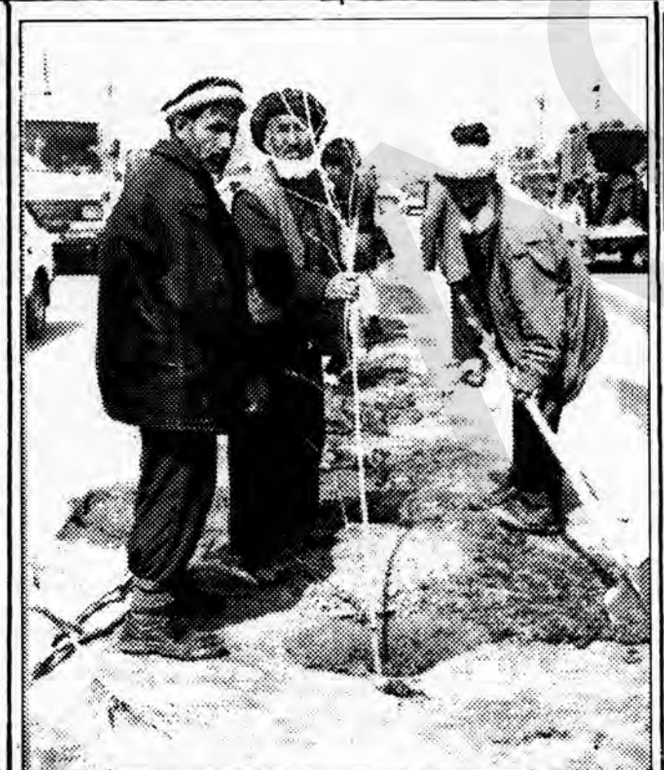
په افغانستان کې نړیوالې ډګرنالۍ د کوکنارو د کرنې د ریښې سره مبارزه اړینه ده

د هېواد د ملي امنیت د شورا د مخدره موادو پر خلاف د مبارزې لوی رئیس د پنجشنبې په ورځ په یوه مطبوعاتي کنفرانس کې څرګنده کړه چې په ځینو ولایتونو لکه ننګرهار، هلمند او کندهار کې د کوکنارو په کرکیلو لړوالي راغلی مګر په شمال شرق کې لکه د تخار او بدخشان په ولایتونو کې د کوکنارو د کرد ډیاتوالي او همدا رنګه دې ولایتونو ته د ځینو شرقي ولایتونو څخه په کار پوه کروندګر هم د کوکنارو د کاروبار لپاره ګمارل شوي دي. که څه هم د طالبانو دواکمنۍ په وخت کې د کوکنارو په کرکیله سخت بندیز و مګر داسې ویل کیده. طالبان مخکې له دې چې د کوکنارو په کر بندیزو لګوی د طالبانو مشر ملامحمدعمر او دوه دري تنه دهغې سیمې سوداګرانو د افغانستان د ټولو ولایتونو څخه په ټیټه بیه آپین واخیستل د ځینو خبرې سرچینو په قول دا اخیستل شوی آپین د نړۍ د سوداګرۍ په بازارونو کې له پنځو کلونو لپاره بس و دا هم د طالبانو د تګ لارې یو بهلګه وه چې د آپینو سوداګرۍ یې ځان لپاره حلال او جګړه خپلې او بیوزلې هېوادوالو ته ناروا باله دادی د طالبانو د واکمنۍ د پای ته رسیدو وروسته لوبه بل ډول شوه یعنې په هغو ولایتونو کې چې کرکیله زیاته وه لږ او په هغو ولایتونو کې حتی چې په ځینو کې هېڅ نه وه راپیدا او سړکال د ژمې برنې له مخې زیاته شویده ددې لامل د نړیوالې ټولنې په سرکې یې د امریکې تیروتنه ده څکه د طالبانو د ختمیدو سره سم په ځینو ولایتونو کې لکه کندهار، زابل، ارزګان، هلمند، ننګرهار، پکتیا او لغمان د القاعدې او طالبانو په ضد پلټنې پیل شوې چې د بده مرغه اسامه بن لادن او ملامحمدعمر سره د نږدې ملګرو یې چا ونه نیول نو نړیوالې ټولنې د سیمه ایز توپکزنو په مشوره په دې ولایتونو کې د کوکنارو د مینځه وړلو امر وکړ او په دې اړوند د د پرش میلیونو امریکایي ډالرو په شا وخوا کې بودجه د انګلستان په استازیتوب د توپکزنو ترمینځ وویشل شوی بیوزله کروندګروته هېڅ پاملرنه ونه شوه او برسیره پردې وهل ټکول او وژل یې ولیدل. همدا ډول د تیر کال د چنګابنې په میاشت کې د ننګرهار د چارواکو له خوا د غنی خیلو د تریاکو او هیروئینو بازار هم چورشو خو د بده مرغه نړیوالې ټولنې داونه پوښتل هغه تریاک او هیروئین چې چورشول څه شول.

پاتی ۴ مخ

مشاورارشد وزیر دفاع امریکا استعفاء داد

ریچرد تیریل مشاورارشد دونال رمزفیلد وزیردفاع امریکا که یکی از طرفداران جنگ علیه عراق است از وظیفه خود استعفاء داد نامبرده علت استعفاء خود را مسائل شخصی قلمداد کرد. وزیردفاع امریکا استعفاء ریچرد تیریل را از ریاست بورد امور دفاعی پذیرفته است وای از نامبرده تقاضا نموده که به حیث یک عضو امور دفاعی په فعالیت های خود ادامه بدهد.



رقم نهال های که ازسوی شاروالی ها ، طی سی سال اخیر درشهر کابل غرس گردیده ،به صدها هزار میرسد .متاسفانه نه تنها این نهال ها سبز درخت نه شدند ، بلکه هزاران درختی که درداخل شهر وحومه آن ازقبل وجود داشت ،ازریشه کنده وکشیده شدند ، مسلماً هرنهالی تابزرگ شدن ، به مراقبت نیازدارد ، نهال های را که امروز واین بهار به آرروی سرسبزی غرس گردیده است ، پرورش ، غمخواری ، وآبیاری آن ،مساعی مشترک شاروالی و شهریان عزیز رامی طلبد .

پوویشت چینایی سوداګرووژل شول

د قرغزستان د کورنیو چارو وزارت وایي د هغو پوویشتو چینایانو مړی چې د سرک په غاړه د یوه سوځیدلی بس څخه پیدا شوی دی ښیي چې هغوی لوټ شوی او بیا وژل شوی دی د کورنیو چارو وزارت ویاند رسلان امرباکوف د فرانس پرس خبری آژانس ته ویلی د چینایانو د سپرلی بس د پنجشنبې په ورځ د کوچ کورکا کلی ته نږدی درول شوی. غلو د بس سپرلی او چلونکی وژلی او بیا یې د خپل جنایت د پټولو لپاره بس ته اور اچولی. د پیښې اکثره قربانیان د چین دیوغور سوداګر وو.

د ځوان د ځکړې په هکله د سیمې د اوسنۍ وضعې

ص (۳)

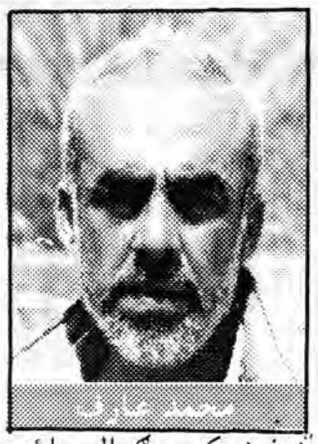
مشکلات عودت کننده گان به حال خودباقی است

ص (٤)

اراده درخدمت شما

اراده بخاطر کمک به هموطنان عزیز تصمیم اتخاذنموده است که اعلانات فوتی ومفقودی ایشانرا بطور رایگان به نشر بسپارد ،هموطنان عزیز می توانند با مراجعه مستقیم به آدرس اداره ازخدمات اراده مستفید شوند.

د عراق د جګړې په هکله د میوادوالو څرګندونې


محمد عارف

ترخونو کې جګوالی راځي خلک په تشویش کې وی چې ایا څه به کیږي؟

مورِ د امریکی نه غواړو تر څو خپلی هوایي او ځمکنی حملی پای ته ورسوی.

محترم امرالدین صراف سرای شهزاده:

هر ملک خپل قانون فرهنګ او کلتور لري هر هیواد آزادی خوښوي

امرالدین

امریکا دا حق نلری چې دیو ملك په کورنی چارو کې مداخله وکړی او یا پریږدو هیواد باندی برید وکړي. هر ملك ځان ته حقوق لري که د کیمیاوی وسلو په اړوند خبری وکړو نو پخپله امریکا، روسیه او نور هیوادونه زهروی او کیمیاوی وسلی لري دوی نه ولی څوك پوښتنه نه کوي، دا یوه ښکاره خبره ده او پردی باندی هر څوك پوهیږي چې امریکا څه غواړي؟

مورِ ددغی حملی طرفدار نه یو که چیری دغه جګړه اوږده شي نو امکان شته چې نور هیوادونو ته به هم خپل لمن پراخه کړی او د امریکا اقتصاد به د روس غوندی زیانمن شي.

محترم عبدالوکیل :

که د عراق جنګ زر تر زره پای ته ورسیږی نو دا به ډیر ښه کار وشي او که چیری اوږده شي نو دا یوه تعالی دربار ته دعا ښکاره خبره ده چې کوو تر څو دغه جنګ افغانستان به بیا د نړیوالو پای ته ورسیږي

له پامه وغورزیږي او ډیرو بدبختیو سره به لاس او ګریوان شو دا یوویشتمه پیړی ده د ساینس او کمپیوټر عصر دی دا د جنګ او جګړې وخت نه دی، مسلمان او غیر مسلمان ملکونه باید پر امریکا باندی فشار راولی تر څو ددغی خونړی جګړی مخه ونیول شي، د بی ګناه انسانانو کورونه ویجاړ نشی، جنګ هیڅ ګټه نلری دوی باید د افغانستان نه پند زده کړی چې جګړه ملت او هیواد د بدبختیو کندی ته کش کوی، مورِ د

عبدالوکیل

جنګ نه څه ګټه تر لاسه کړه په لکونو انسانانو مړه په زرګونو معیوب شول هیواد مو په کندوالو بدل شو، مورِ د الله تعالی دربار ته دعا ښکاره خبره ده چې کوو تر څو دغه جنګ افغانستان به بیا د نړیوالو پای ته ورسیږي

جنګ با عراق طول خواهد کشید

یک قوماندان زمینی اردو ایالات متحده در عراق برای روزنامه های امریکا گفت که: نیروهای وفادار به صدام حسین رئیس جمهور عراق به طرف بغداد عقب نشینی میکنند و شاید این جنګ را طویل تر بسازد همچنان جورج بوش رئیس جمهور امریکا و تونی بلیر صدراعظم انګلستان در مورد زمان انجام این جنګ چیزی نه گفته اند.

تونی بلیر با سرویس انګلیسی BBC اظهار داشت که: جنګ برای برکناری صدام حسین وقتی بیشتر را خواهد گرفت و لحظات سخت و دشوار جنګ هنوز در پیشرو است.

د عراق اولس سره مرسته جهاد دی

د مصر د الازهر پوهنتون مشر په عراق باندی د امریکا په مشری کی پوځی بریدونه یرغل بللی دی او له عراقی ولس سره یې مرسته جهاد ګڼلی دی ددی ترځنګ په قاهره کی د جمعی تر لمانځه وروسته د جګړی ضد یو لوی لاریون وتلی وو .

وروسته له هغه چی لمونځ کوونکو د الازهر په جامع جومات کی لمونځ وکړ له الازهر له جومات نه راووتل او په سوله ایزه توګه باندی د قاهری زاړه ښار ته څیرمه راغونډ شول د لاریون تنظیم کوونکو د خپلو ویناوو په ترڅ کی د امریکا او دهغه متحدینو برید پر عراق وغانده او هغه یې پر یو خپلواك مسلمان هیواد باندی ناجایزه او ښکاره تیری وباله

تا ده روز دیګر عساکر عراقی محاصره خواهند شد

اردو ایالات متحده امروز مراکز فرماندهی و مخابرات عراق را مورد حملات راکت رهبری شده کروز و بمب های مخرب پناه گاه های زیر زمینی را قرار داده اند. جنرال سلطان هاشم احمد وزیردفاع عراق اظهار داشت امکان آن میرود که نیروهای ائتلافی به رهبری امریکا در کمتر از ده روز بتوانند عساکر عراقی را در اطراف بغداد به محاصره بکشانند، نامبرده گفت: عراقیان وقتی پیروز خواهند شد که جنګها به سرک ها کشانیده شود. وی همچنان پیشبینی کرد که شاید این جنګ ماه ها طول بکشد.

په پاکستان کی د عراق په ملاتړ لاریونونه

په عراق د امریکا روانو بریدونو پر ضد د پاکستان په بیلابیلو ښارونو کی احتجاجی مظاهری شوی وی احتجاج کوونکو له عراقیانو سره د خوا خوږی تر ځنګ د جګړی سمدستی بندیدو غوښتنه هم کړی ده .

په ټول پاکستان کی یو خل بیا د امریکی او د هغی د اتحادیانو لخوا په عراق د جنګ په ضد په داسی حال کی مظاهره شوی دی چی د پارلمان د سنا مجلس هم د جنګ په هکله عام بحث شروع کړی دی ددینی ګوندونو ائتلاف متحده مجلس عمل نه سربیره نور سیاسي ګوندونو او د بشر د حقوقو ډلو او غیر حکومتی سازمانونو د ملك په بیلو بیلو ښارونو کی مظاهری کړی دی د تر لاسه شوی رپوټو تر مخه په کراچی ، حیدر آباد ، لاهور ، ملتان ، کویته او د پیښور په شمول په ګڼ شمیر ښارونو کی د جنګ په ضد مظاهری جوړی شوی وی رپوټونو وایي چی په ځینو خایونو کی مظاهره چیانو د امریکی بیرغونه او دامریکا ولسمشر جورج بوش ځیری سوځولی دی دملك د نورو ښارونو په شان نن په پلازمینی اسلام آباد او ورسره تړلی شوی ښار راولپنډی کی د مخالفو سیاسی او مذهبی ګوندونو تر څنګ واکمنی مسلم لیك ډلی اوغیر حکومتی سازمانونو یا N.G.O ګانو هم مظاهری کړی دی . مظاهره چیانو د امن د علامت په توګه یوه شمع بله کړه کله چی مظاهره چیان د پارلمان لپاره نه د باندی په لوی سرك ولاړ وو نو د تجارت مرکزی وزیر همایون اختر د ښځو د ترقی لپاره د رومبی وزیر مشاوره میرمن نیلوفر بختیار او د واکمنی مسلم لیك ، ډلی مشر چودری شجاعت حسین په مظاهره کی د ګډون لپاره هلته راغلل .

د راځی یو بل ته د ګټی رسولو فکر خپل کړو

غږوال

انسان یو اجتماعي مخلوق دی، اجتماعي ژوند یوبل ته په ګټه رسولو ولاړدي د ټولو انسانانو ګټې له یوبل سره تړلي دي او همدا لامل دی چې انسان ته د اجتماعیت لوړ صفت ورپه برخه شوی دی، دا د انسان غوره صفت دی چې نورو انسانانو ته به ګټه رسوي او دا به خپل مکلفیت بولي چې خپلې ټولې هڅې نورو انسانانو ته په ګټه رسولو متمرکزې کړي ځکه خو نو د اسلام ستر پیغمبر حضرت محمد (ص) ددغه مهم ضرورت په اړه پخپل مبارك ارشاد کې فرمایي: "تر ټولو ښه هغه څوك دی چې نورو ته یې ګټه رسیږي".

د خدای (ج) نازولي استازي حضرت محمد (ص) په مشخصه توګه دا نه دي فرمایلي چې مسلمان دي یوازې مسلمان ته ګټه ورسوي دا مبارك ارشاد عامه بڼه لري او ټول انسانان تري مراد دي او له دې څخه دا په ډاګه معلومیږي چې د اسلام مبارك دین د ټول بشریت د نیکمرغی او هوسایی په اړه جامع پیغام لري او دا جامع او هر اړخیز پیغام د ټولو انسانانو د نیکمرغی ضمانت کوي، په تیره بیا مسلمانان چې د اسلام د مقدس دین پیروان دي ددغه اصل له په پام کې نیولو سره په عامه توګه د ټول بشریت او په خانګړې توګه د مسلمانانو د نیکمرغی، هوسایی او خوشبختی په فکر کې دي.

مورِ افغانان چې خانونه کلك مسلمانان بولو او د اسلام د مبارك دین د لوړو ارشاداتو په رڼا کې مو ژوند کول غوره بللي دي زیار باسو چې په عامه توګه ټولو انسانانو، ټولو مسلمانانو او په خانګړې توګه خپلو مسلمانو وروڼو ته د ګټې رسولو فکر کې وو، یقیناً چې د پورتني مبارك ارشاد په رڼا کې یې خپل ژوند عیار کړی او نورو ته یې د تاوان پر ځای پر ګټې رسولو باندې فکر کړی دی ځکه خو نو اوس ټول هوسا او نیکمرغه ژوند لري، د هري ورځې په تیریدو سره پرمخ ځي او د ترقی نورو لوړو مدارجو ته رسیږي او د اجتماعیت هغه صفت یې تر لاسه کړی دی چې څوارلس سوه کاله د مخه د اسلام سترپیغمبر (ص) هغه په ارمغان راوړی و او دادی مورِ وینو چې نن هغوی د ژوند له ټولو نعمتونو څخه برخمن او ارام ژوند لري.

له بده مرغه تیرو څه د پاسه دوولسیزو زمورِ هر څه په اوبو لاهو کړل او زمورِ د مسلمانو خلکو دغه لوړ صفت یې هم ورو ورو کمزوری کړ چې تل به نورو ته د خیر او ګټې رسولو په فکر کې وو، افغانانو زیار ایستلو چې که خپله وږی هم وي خو نورو هیوادوالو ته باید خپله د خولې ډوډۍ وراندې کړي، زمورِ هیوادوال به پر دې باندې ډیر خوشالیدل چې د خپلو تنګسو په برکت ګټلي شتمني د خپلو نورو اړو هیوادوالو مخې ته کیږدي او زمورِ مسلمانو خلکو خپله خوشالي او نیکمرغي د خپلو نورو هیوادوالو په خوشالی او نیکمرغی کې لټوله، دې اصل ته په پاملرنې سره د وخت د ضرورت له مخې بیا هم مورِ نا امیده نه یو او ډاډه یو چې مورِ به هرومرو د خپلو پلرونو او نیکونو په پله ګام پر ګام پرمخ خو او د افغاني وروړګلوی په عالي روحیه به نورو ته د تاوان رسولو په ځای د ګټې رسولو په اړه فکر کوو.

صحت برای همه

دمخ چلوونکی : حقپال

سهارنی خواړه دروغتیالپاره ګټوردی

په دی وروستیو وختونو کې د امریکی په متحده ایالاتو کې ډاکټرانو موندلی چې د انسان د روغتیا ننبه د سبا ناری په خوړو کې نغښتی دغه ډله عقیده لری هغه څوک چې سبا ناری نه خوری نو د پنډوالی. د یابت او حتی د زړه د سکتی په ناروغیو اخته کیدای شی.

دغه څیړنی جوتوی چې هغه کسان چې هره ورځ سبا ناری کوی او د غلو دانو د خوړو څخه لکه وچه ډوډی. کیک او نورو نه ګټه اخلی له نورو نه ډیره ښه روغتیا لری ډاکټرمارک پریر او دده ملګرو دهاروارد په پوهنتون کې د ۱۱۹۸ تنو تورپوستو او ۱۶۳۳ تنو سپین پوستو خواړه وخیړل چې په ټولنیزه توګه اوه څلوینښت په سلو کې سپین پوستو او دوه ویشت په سلو کې تور پوستو وویل چې سبا ناری کوی. څیړونکو وموندله یوه په دریمه برخه هغه کسان چې سبا ناری کوی لږ په پندوالی اخته کیږی برسیره په پردی ددی کسانو اخته کیدل د قندپه ناروغی چې شکره هم ورته وایی پنځوس په سلو کې لږ د شکری لږوالی د دیابت ناروغی احتمال ډیروی څیړونکی دغه راز په دی باور دی چې سبا ناری خوړل د قند په تثبیت کې چې اشتها او انرژی تنظیموی مرسته کوی. د دوی په خبره هغه کسان چې سبا ناری کوی د ورځی په اوږدو کې لږ وږی کیږی نو په دی خاطر به له ډیرو خوړو څخه ځان وساتی

ډاکټر پریراوویل: زموږ د څیړنو نتیجی دا جوتوی چې سبا ناری د تولی ورځی ډیر ګټور خواړه دی. ده زیاته کړه چې داسی لیدل کیږی چې سبا ناری د دیابت او زړه ناروغی په کمولو کې ښه رول لوبولی شی

څیړونکو په دی وروستیو کې د خلکو د سبا ناری د محتویاتو څیړنه پیل کړی څو چې وپوهیږی کومه خواړه د انسان د روغتیا لپاره ډیر ګټور دی.

لومړنی پایلی جوتوی چې هغه خواړه چې له غلاتو نه جوړ شوی وی د انسان د روغتیا په ساتنه کې ډیر ګټور دی. ډاکټرانو وموندله چې هغه کسان چې د نه خواړه مصرفوی پنځلس په سلو کې لږ د ونیی د شکری په ناروغی اخته کیږی خو ډاکټر پریرا زیاته کړی چې سره له دی هم لانورو څیړنو ته اړتیا لیدل کیږی.

د بریتانیا هېواد د غذای رژیم انجمن ویلی چې نوومونډنو د سبانارۍ د خوړو ګټور تیا لانوره هم څرګنده کړی ده.

کاترین کالنیز ددغی ډلی ویاند ووایل: ډیر علمی شواهد په دی اړه موجود دی چې د سبانارۍ خوړل که چیری د غلاتو خواړه کې وی او ویتامینونه هم وربانډی زیات شی کیدای شی کتوروی. دغه څیړنی د امریکا د زړه انجمن په کلنی کنفرانس کې خلکو ته وړاندی شوی دیادولو وړده چې په امریکا او اروپا کې د کارډ ډیر والی یا د نورو ګڼ شمیر عواملو له کبله خلك لږ سبانارۍ کوی. په داسی حال کې چې په آسیا کې خلکو ته سبانارۍ یو عادت ګرځیدلی. خو د خواشینی خبره داده چې ددغو سیمو خلك د ناسم اقتصاد له کبله ښه سبا ناری کولای نشی. او زموږ په هېواد کې خو خلك په سهار چای کې یوازی چای شکره او وچه ډوډی استعمالوی

دلایل خستگی خود را میدانید

امروز ضعف خستگی وسرگیجی از جمله مسایل و شکایات رایج است خیلی ها گله دارند که احساس های نا مطلوبی را درطول روز تجربه می کنند و توان و نیروی شان در حد مطلوب نیست. این قبیل شکایت ها می توانند علل گوناگون داشته باشد بنابر آن چه در درجه اول اهمیت دارد تشخیص درست علت های این مشکلات را رفع میسازد.

اکثر مریضان که به مریضی سرگیجی مبتلامی شوند. چشمان شان سیاهی می کنند و بعضا احساس می کنند که اطراف شان می چرخد. اگر نزد داکتر مراجعه شود داکتر اولا از مریض علایم وعلت سرگیجی را می پرسد. سرگیجی در کدام حالات پیدا می شود.

۱. کم خوابی در طول شبا روز. بعضی ها در یک شبا نه روز شش ساعت میخوابد قا در به فعالیت های جسمانی و فزیکی می باشد و بعضی ها در نه شبانه نه روز خواب قادر به فعالیت های جسمانی نمی باشد.

۲. غذا: کمبود مواد غذائ هم از جمله عوامل پیدایش مرض سرگیجی در انسان می باشد. که کمبود یکی از ویتامین ها (پروتین و کالوری) نیز ازعوامل آن محسوب میشود.

۳. حالت های روحی و روانی: حالت های روحی و روانی در ایجاد حس خستگی تاثیر دارد. برای خستگی اصطلاح وجود دارد که بنام نشانگان خستگی مزمن که در این حالت خستگی شدید وطولانی مدت و مشکلات خفیف عمومی از قبیل گلو دردی و بدن دردی های گذرا مشاهده می شود. این مریضی معمولا در زنان ۲۰ تا ۴۵ ساله مشاهده می شود. و غالبا در کسانی دیده می شود که زندگی فعال و خوب داشته باشندو دارند. در گذشته تصور می شد علت این مریضی ویروسی است اما امروز به نظر می رسد علت آن مجموعه از افسردگی و احتمالا الرژی باشد.

برای وقایع از کولرا تدابیر ذیل را مراعات نمائید

برای وقایه خود از مریضی کولرا و اسهالات تدابیر ذیل را باید مراعات کرد.

غذا خود را به صورت کامل پخته کرده و آن را در حالیکه هنوز گرم وداغ باشد صرف نمائید. از خوردن هر نوع غذای خام اجتناب نمائید.

هیچ نوع سبزیجات و یا میوه جات خام را صرف نکنید تا این که با آب پاک شستشو نگردیده باشد. میوه جات را وقتی صرف نمائید که با آب پاک شسته شده و یا تازه پوست شده باشند. شیر را بعد از جوشانیدن صرف نمائید.

برای نوشیدن وپخت وپز از آب پاک استفاده نمائید. در صورتیکه به آب پاک دسترسی نداشته باشید آب را به مدت ده دقیقه جوش بدهید در حالیکه سر آن پوشیده باشد.

و بگزارید تا آب سردگردد. چنین آب برای نوشیدن و پخت وپزپاک و مطمین می باشد. از نوشیدن آب جوش داده شده ایکه در طول یک شبانه روز استفاده نمی گردد باید خود داری نمود.

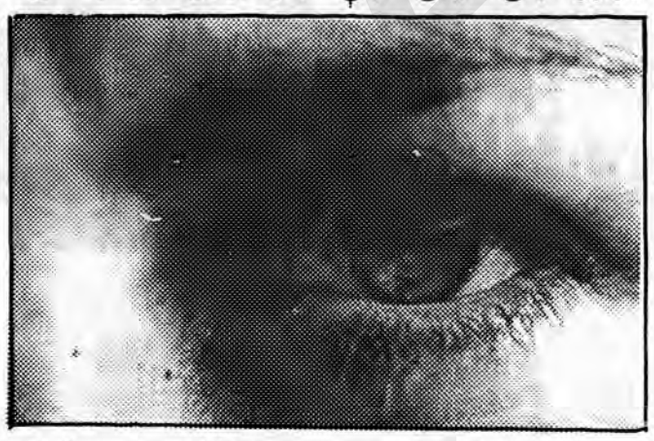
تمام منابع، مخازن و ظروف نگهداری آب را سربسته نگهدارید. دست های خود را به صورت درست با آب و صابون بشوئید. این عمل به خصوص قبل از پختن وصرف نمودن غذا. بعد از رفع حاجت و پاک کردن اطفال خیلی ضروری می باشد.

انگشتان، مخصوصاً زیر ناخن های خود را از ناپاکی و باقیمانده غذا پاک و ناخن های خود را همیشه کوتانگه دارید.

قبل از پخت وپز ظروف آشپز خانه را با آب پاک و بعد از پخت و پز با آب پاک و محلول ظرف شوئ و یا خاکستر بشوئید. از ورود مگس ها به آشپزخانه جلوگیری نماید. از بیت الخلا هائیکه مدفوعات از آنها خارج نمی گردد استفاده کنید. راه دخول وخروج مگس ها را از بیت الخلا مسدود سازید. در صورت عدم موجودیت چنین بیت الخلا مدفوعات را به طور منظم با خاک بپوشانید.

دژوبلی سترګی درملنه دخولی دسلولونو په مرسته

د سترګی د قرنې په برخه کې ژوبلیږی. چې دا ډول تپ یوازی د بلی سترګی د قرنې په پیوند سره جوړیدی شی. دیر روغتونونه څکه سترګی ساتی څو چې بل ته یې پیوند کړی خو هغه کسان چې د پیوند تر عملې لاندی راځی باید ډیری قوی دواکانی د بدن د دفاعی سیستم لپاره وکاروی. خو سره له دی هم ډیر پیوندونه بیرته ردیږی



یوی ډلی څیړونکی رپورټ ورکړ چې د نهو ناروغانو له ډلی نه اته تنه په دی طریقی سره روغ شوی دی.

ډاکټرانو د جاپان په هېواد کې د خولی د سلولونو څخه په کتنی اخیستئ نوی لار د سترګو د درملنی لپاره موندلی ده. دغه درملنه چې اوس په لومړنیو پراوونو کې ده د انسان په سر په بریالیتوب سره سرته رسیدلی.

دغه څیړنه چې د توکیو ښار په یوه پوهنتون کې ترسره شوی په یوه سیمینار کې وړاندی شوه.

هر کال په سلګونو تنه د ناروغی یا نورو پیښو له امله سترګو ته زیانونه رسیږی چې د ستونزمنو درملنو سبب ګرځی.

اوس ډاکټرانو په جاپان کې نوی لاری موندلی. هغوی د خولی د سلولو نو په مرسته د سترګی د تپ درملنه کوی. په دی ډول چې د خولی څخه د اوچت شویو سلولونو په اوچتوولو سره هغه پر هر ځای د بدن کې چې وغواړی پیوندولای شی. او دا ددی لپاره هم ګټور دی چې د بدن دفاعی سیستم غبرګون ورسره نه بنی ځکه چې دا خپله د بدن څخه اختل شوی دی. په بریتانیا کې څیړونکی او پوهان دی کشف ډیر خوښ کړی او هغه یو مهم پرمختګ بولی.

اسماء یا نفس تنگی

سازمان صحی جهان خواهان توجه جدی و بین المللی راجع به افزایش اسماء یا ضیق النفسی در سراسر جهان شده است. منابع مطلع میگویند که بیشتر از یکصد و هشتاد هزار نفر در جهان بر اثر این مریضی می میرند یک گزارش مطبوعاتی صحی میگوید که در ظرف ده سال اخیر وقوع این مریضی در اروپا دو چند شده است. در ایالات متحده امریکا از اوایل سال ۱۹۸۰ تاکنون در و قایع این مرض شصت فیصد افزایش به عمل امده است و اکنون سالانه پنج هزار نفر ازین ناحیه هلاک میشوند.

یک متخصص ضیق النفسی میگوید که نفس تنگی یک مرض التهابی است که در ان حملات مکرر نفس کوتاهی و غیزش سینه واقع میشود. وی میگوید که به تکرار شدن و شدت این مرض از شخصی به شخص دیگر فرق میکند. وی میگوید که التهابات الرژیکی در انکشاف این مرض نقش بارزی دارد و مردم دارای هر سن وسال و جنس مختلف مرد و زن، پیر و جوان به آن مبتلا میشوند.

دانستن دبدن شریانونه

شریانو عبارت له هغو تیوپونو څخه دی چې وینه د زړه څخه د بدن ټولو انساجوته لیږدوی.

د شریانونو د جدار پریږوالی دوریدونو په نسبت چې وینه له انساجو څخه زړه ته لیږدوی زیات او موقعیت یې د وریدونو په نسبت په انساجو کې عمیق دی. د بدن غټ شریانونه عبارت دی له:

۱. Pulmonary trunk پلموناری ترنك چې څه ناڅه پنځه سانتی مترہ اوږدوالی او دری سانتی مترہ قطر لری. د پریکارد په ډریعه پوښل شوی او په منځنی میدیاستوم کې خای لری. دا شریانو د زړه د ښی بطن له پورتنی نهایت څخه پیل. پورته. شاته او ښکته او چپ یا کین لوری ته سیریا خوږیدلی لری دا بهر د قوس د معقریت په برخه کې په دوو څانګو ویشل کیږی. پلوموناری ترنګ دا بهر قوس له مقعری برخی سره دیو لیګامنت په واسطه اړیکی لری چې د Ligazteriosum په نوم یادیږی ددی پلموناری ترنګ اړیکی. ۱- په قدام کې قدامی یا مخکینی برخه یې د دوهمی بین الفلع فاصلی له Sternalend څخه د پلورا کین سرې او پریکارو په واسطه بیلیږی او خلفی برخه یې Asceding aorta کین کورناری شریان او کین دهلیز سره اړیکی لری. ۲- په خلف کې نوموړی شریان په خلف کې د تراخیا د تشعب. ناڅی یا مزحی لمفاوی عقدادو او عصبی الیافوسره اړیکی لری. ۳- په پورته برخه کې د Superficial cardiac plexus سره اړیکی لری. ۴- په دواړو خواوو کې نوموړی شریانی جذلح په دواړو خواوو کې د Auricles او کورونارۍ شریانو سره اړیکی لری.

مشکلات عودت کنندگان به حال خود باقیست

(س.ج)

یک مطالعه بین المللی خاطر نشان ساخته است که تنظیم نمودن برنامه برگشت مهاجرین از ایران و پاکستان قبل از وقت بوده و از اثر فشارهای سیاسی ای صورت گرفته که به منفعت پناهنده گان نه بوده و پروسه اعمار مجدد افغانستان را مختل ساخته است.

این مطالعه که توسط اداره تحقیق و ارزیابی افغانستان صورت گرفته ادعا مینماید بعد از آنکه پناهنده گان توسط سازمان های خیریه بین المللی تشویق گردیده بودند که با مساعدت های مالی بر خواهند گشت، برای اعمار مجدد پول گزافی پرداخته خواهد شد و نیروی نظامی چندین ملیتی برای تامین امنیت در کشور موجود خواهد بود، بادرک واقعیت که عکس آن بود شدیدا مایوس گردیده اند.

محمدفهیم که در تعمیر ویران شده خانه علم و فرهنگ در کابل از مدت پنج ماه بدینسو از آنزمانیکه از پاکستان برگشته است بسر برده میگوید: این سازمان به پناهنده گان وعده نموده بود که خانه های شانرا اعمار خواهند کرد، برای شان غذا خواهد داد و زمینه کار را برای شان در افغانستان مساعد خواهد ساخت.

او گفت همین دلیل بود که ما به کشور برگشتیم اما تعهدات عملی نه شده است. تنها مساعدتی که با ما صورت گرفته برای یک خانواده یک عدد توشک، یک میز کوچک و یک بوجی ذغال بوده است.

در تعمیری که ما جاگرفته ایم ۸۰ خانواده بسر میبرند، و بسیاری آنها از یک تشناب و یک مستراح یا بیت الخلا استفاده میکنند. این کار غیر صحی و مغایر اساسات دین اسلام است.

محمداشرف نیز پنج ماه قبل بعد از سپری نمودن یک دهه در پاکستان برگشته است و درین مدت که آنجا بود انجینیری خوانده آنرا تکمیل نموده است. در حالیکه از سرما در خیمه ٔ ترمی لرزید گفت: من به چندین موسسه و اداره بخاطر دریافت کار عریضه دادم، اما آنها تصدیق مرا نمی پذیرند و میگویند که تصادیق پاکستان درست نیست وحتی جعلی نیز میباشند. اداره گزارشدهی جنگ وصلح گزارشی در این رابطه می نویسد:

تمام مهاجرین این منطقه در خیمه ها بسر می برند. اطفال همه به امراض گوناگون چون نمونیا و گیریپ مصاب میباشند، و بسیاری آنها نسبت نبودن دوکتوران و ادویه میمیرند.

اما عنایت اله یوسفزی از سازمان مهاجرت بین المللی ادعا می کند که بسیاری مردمانیکه درین خیمه بسر می برند از خود خانه ها دارند، و شب را آنجا سپری مینمایند. آنها روز را اینجا در کمپ بخاطری می گذرانند که مساعدت های سازمان های بین المللی را بدست آورند.

و گل محمدنماینده موسسه خیریه فرانسوی اکتید می گوید که پلان آنها که برای مردم بیجا شده خانه اعمار می نمایند بخاطری متوقف گردیده که کمیشنری عالی ملل متحد برای مهاجرین در فرستادن پول از تاخیر کار گرفته است.

سخنگوی کمیشنری عالی ملل متحد در امور مهاجرین مکی شینو ها را گفت: آنها پروژه خاصی برای آنعده مهاجرینی که به کابل برمیگردند ندارند، و ترجیح میدهند تا به آنانی توجه نمایند که خارج از کابل به قریه های خویش بر میگردند زیرا وضع در آنجا خیلی ها و خیم است. او گفت اگر سازمان های دیگری مساعدت نکند کمیشنری عالی ملل متحد با آنان کمک خواهند کرد.

یک مامور دیگر موسسه اکتید احسان اله ذهین می گوید: در اوایل سال گذشته آنها تقریباً ۳۰۰ خانه که در اثر جنگهامیان گروه ها بعد از خروج نیرو های قوای شوروی ویران گردیده بود ترمیم نموده اند، ولی آنها مجبور شدند در اثر مداخله بارووالی کار خویشرا متوقف سازند بخاطر یکه خانه های بدون اجازه بنا یافته بزودی ویران میگردید.

برای یک مهاجر ۶۵ ساله محمدکریم که درین اواخر برگشته است مشکل اساسی با سازمان های امداد رسان بین المللی است. زیرا آنها می بینند که برای مامورین معاش خوب پرداخته میشود و در موتر های گران قیمت گشت و گذار میکنند. در حالیکه کمک های با مهاجرین بسیار و بسیار اندک است.

کریم گفت: بیشتر از یک هزار سازمان های غیر حکومتی در کابل موجود بوده و آنها پول خویشرا از آن مساعدت های بدست می آورند که جامعه بین المللی برای اعمار مجدد افغانستان تعهد نموده است. اینها ماهانه هزاران مصرف می نمایند موترهای جدید میخرند و برای کارکنان خویش معاش گزاف میپردازند. محمدانور که در نزدیکی یک پوسته پولیس در خیمه ای بسر می برد میگوید: هشت ماه قبل ما ۱۲۰ خانواده اینجا بودیم، و ۵۰ خانواده که امید را از دست دادند دوباره کشور را ترک کرده اند. مردمانی را که شما اینجا میبینید که در برف و باران شب را صبح میکنند آنهایی اند که بسیار غریب بوده پول سفر را ندارند.

وای از قحط الرجالی وای از قحط الرجال

ع. سرگردان

تابکی دنبال چوکی میزنی تو پروبال
میکنی ترویج رشوت را تو بانیرنگ وچال
میزنی راه حقیقت میکنی تو انتحال
خویشتن راکرده ای تو وبرسرماافسقال
وای برما زانکه هستیم بس پکوودرپچال
وای ازین قحط الرجالی وای از قحط الرجال !
وای برما وای براین وضع نافرجام ما
دست وپا بسته فگندی بازهم دردام ما
کام خودشیرین کنی لیکن بری تونام ما
اول ما آبگین شد چون شود فرجام ما
کرده ای خودرا علم ما را نمودی پایمال !
وای ازقحط الرجالی وای ازقحط الرجال !
چوکی بالاچوکردی غصب نوش جان تو
هست بس چرم وچکل خودقابل دندان تو
هست ملت باخبرازرشوه، پنهان تو
میرسد روزی که ازپیکر برآرد جان تو
لوف کردی لوف دارایی ماهرماه وسال!
وای ازقحط الرجالی وای ازقحط الرجال !
تاشدی بازورخودتوبرخرشیطان سوار
جز زدوبند وبه غیرازرشوه هیچت نیست کار
دادی اهل کار را ازدوروپیش خودفرار
زان سبب شد کارها عاری زرنگ وابتکار
دادی خودرا با هزاران لین وچینل اتصال !
وای ازقحط الرجالی وای از قحط الرجال!
میرسد روزی که مردم گیرد ازشخصت حساب
خوب باداری بکن برای من ومای جناب !
بسکه مردم دا ده ای باکجروی هایت جلاب
کی کندملت ترا درپست بالا انتخاب
چون ترابشناخت با این طینت وطبع وخصال !
وای ازین قحط الرجالی وای ازین قحط الرجال !
دسته یی گفتند تواهل کمال وهم فنی
دوستدار مردم وخدمتگذار میهنی
خوب چون دیدم تو خصم جان این ماومنی
درمقام انتقام گیری مگر "هژده پنی"!
بلکه تااصلاح مان سازد خدای متعال
وای ازین قحط الرجالی وای ازین قحط الرجال !

د خپرو خبرنگاری ورکشاپ پای ته ورسید

د ژورنالیزم ورکشاپ چې څه موده وړاندې د افغانستان لپاره د خبرې رسنیو د مرکز لخوا جوړ شوی وو ، پای ته ورسید .

په هغه محفل کې چې د همدې املې جوړ شوی وو ، وروسته له هغې چې د قران عظیم الشان څو مبارک آیتونه ولوستل شول ، حمیدالله خاځی د دغه شان ورکشاپونو د ضرورت او ارزښت په هکله خبرې وکړې او د خوانو ژورنالستانو د مسلکي پوهې د لوړولو په برخه کې يې ددغه راز ورکشاپونو جوړېدل ګټور وبلل وروسته بیا د کابل پوهنتون د ژورنالیزم د پوهنځي استاد هدایت الله (وفا) چې ددغې ورکشاپ چارې يې پر مخ بیولې وې د خپلې وینا په ترڅ کې د خبر او خبرنګارۍ د اهمیت په هکله چې ددغه ورکشاپ موضوع وه ، هر اړخیزې خبرې وکړې او هیله يې وکړه چې ددغه ورکشاپ خرګندونه د راتلونکو ورکشاپونو لپاره ګټه اوچته کړي .

تن کډون کوونکي د نورو په نمایندګي خبرې وکړې او د خوانو ژورنالستانو لپاره يې د داسې ورکشاپونو جوړېدل په زړه پورې وبلل .

ددغې غونډې په پای کې چې په هغې کې يو شمیر ژورنالستانو او د کابل د علمي او فرهنګي مرکز غړو ګډون کړی وو .

د ورکشاپ د فراغت سندونه ، ستاین لیکونه او سوغاتونه وویشل شول .

دیوه بل خبر له مخې د افغانستان لپاهر د خبرې رسنیو د مرکز لخوا د چارشنبې په شپه د دغې مرکز په دفتر کې د شعر یو محفل جوړ شوی و .

په دغه محفل کې د هیواد څو تنو شاعرانو خپل شعرونه ولوستل ، چې دمحفل د ګډون کوونکو لخوا يې تود هر کلی وشو.

په افغانستان کې نړیوله ټولنه د...

دډي خرګندونو او ګرنلارو په پام کې نیولو سره افغاني چارواکو او نړیوالې ټولنې د بدخشان او تخار د ولایتونو د کوکنارو په کښت او د اپینو او هیروئینو په بازارونو خپل غوږ هم ونه ګرځاوه وانې، که مربې داری مربا بخور سره ددې چې په اونې کې بوخل نړیوالې رسنۍ او هیروئینو د سوداګر او په تاجکستان کې د روسې سوله ساتې خواک ترمینځ د مرګ او ژوبلې خبرونه خپریږي نړیواله ټولنه لکه څنګه چې پدې ولایتونو کې د طالبانو لخه نه کوي همدا لامل دي چې د کوکنارو د کښت د اپینو او هیروئینو د بازارونو څخه يې هم خبرتیا نه لري نو له دې املې دادي وینو چې نه یوازې په بدخشان، تخار، بغلان، کندز ولایتونو کې د کوکنارو کښت پر شوی بلکې د بلخ، سمنګان، فاریاب او سرپل په ولایتونو کې زیاتې کروندې په کوکنارو کرل شویدي اوس نړیوالې ټولنې په نیره یا امریکې او ملګرو ملتونو ته پکار ده چې د پلان له مخې د هېواد کروندګرو ته دې په یو ډول د اصلاح شوو تخمونو او ثمر لرونکو ونو د کرکیلي شرایط برابر کړي چې دا کروندګر په خپلو سیمو کې د حلال رزق په ګټلو بوخت شي که دا شرایط برابر شي نو زیات افغانان به د تریاکو نو سره اړیکې پرې کړي او د کوکنارو د کرا او سوداګرۍ مخنیوی به هم وشي

In This Issue

1. Opinion Of Afghan People About Iraq War
2. International Community Is Responsible For Increase Of Poppy Cultivation In Afghanistan
3. Iraq War Will Last For Months
4. United States Sends 100,000 More Troops To Iraq
5. Red Cross Postpones Its Activities
6. Health Page
7. Poem

زیر نظر هیأت تحریر انتشار میابد

ارادہ
د افغان نشراتي مرکز خپرونه

مدیر مسوول: ظهور افغان
سکرتر مسوول: سید محمد "عادل"
معاون: اسماعیل "تیمور"

موسس و صاحب امتیاز: حاجی سید داؤد

اندیشه و عقاید مطرح شده از سوی نویسنده گان به خودشان مربوط است

کمپوز ودیزاین: انجینیر: محمدجمیل "امیری" چاپ: مطبعه مرکز نشرات افغان

ERADA Daily

ارادہ در ویرایش و پیرایش مطالب دست باز دارد

آدرس: پروان مینه (سینمای بهارستان سرک مسجد حاجی میر احمد)
تلیفون موبایل: ۰۷۰۲۲۴۷۸۷
۰۷۰۲۷۹۳۰۴

Daily Independent Publication, Publisher: Afghan Media Resource Center
Fuonder: Haji Sayed Daud, Chief Editor: Zuhoor Afghan
Mobil Phone: 070224787 / 070279304

قیمت فی شماره ۲ افغانی